

TEAM S.I.M. 湘南ベーシック

| 日程 | 場所 | 時間 | テーマ | 内容 |
|------------|----------------------|--|--------------------------------------|---|
| 1 6/15 | ひらつかサンライフアリーナ | ①10:00-12:00 ②13:30-15:30 | 自分のトレーニングプランをしっかり作る！ | 強度（走るペース）、頻度、種類、時間を徹底的に考える。過去のレース結果、トレーニングの状況、目標を客観的に把握。体力のタイプや生活パターンなどから12月までの具体的な計画を立てる。自分で考える力を作る 室内の講義のみ |
| 2 6/29 | ひらつかサンライフアリーナ | ①10:00-12:00 ②16:30-18:30 | 動画を利用したフォーム分析 | 100mほどの距離を走り、横からと正面からの動画を撮影。すぐに室内に移動してフォームを分析。改善すべき点を指摘します。他の参加者の動画とその分析を見ることで、気をつけるべき点を知ることができます。屋外と室内。ランニングができる準備を！ |
| 3 7/13 | ひらつかサンライフアリーナ | ①13:30-15:30 ②16:30-18:30 | 心拍とペース（強度）を意識したランニングを学ぶ・フォーミングドリルの紹介 | 1回目で考えたトレーニングペースと客観的な指標である心拍と合わせて確認する。基本となるペースを意識つつ、心拍により体調や環境（暑熱環境下）でのトレーニング調整ができるようにする。夏のトレーニング計画も考える。 講義とランニング実技。心拍計（ガーミン）を使用 |
| 4 8/3 | ZUCC FUTSAL BASE 海老名 | ①10:00-12:00 ②13:30-15:30 | ランニングフォームを改善する方法 | 第2回で指摘された修正点を変える方法を実技で行う。真夏にやるべきトレーニングの確認 室内実技のみ。 |
| 5 9/28 | 大磯コネクト | ①09:30-11:30 ②10:00-12:00 ③10:30-12:30 ④11:00-13:00 ⑤13:15-15:15 ⑥13:45-15:45 ⑦14:15-16:15 ⑧14:45-16:45 | 動画を利用したフォーム分析（2） 60分ペース走 | フォームの改善のチェックを簡単に行い、その後、60分間のペース走。ペースコントロールを適切に行い、トレーニング効率を上げられるペースを意識しながら行う。 |
| 6 10/4 | ひらつかサンライフアリーナ | ①09:30-12:00 ②13:00-15:30 ③16:30-19:00 | 90分走（変化走） | 同じレベルの参加者とグループを作って走ります。 あえて途中でペースを変えて身体への負担を感じ、ペースコントロールを学ぶ ここまで90分走って余裕があるくらいまでにしておきましょう |
| 7 10/25 | ひらつかサンライフアリーナ | ①09:30-12:30 ②13:30-16:30 | 120分走 | 同じレベルの参加者とグループを作って走ります。 同じペースで走り続けるトレーニングを行います。仲間と励まし合いながら走りましょう。 このトレーニングによりペースを再考しましょう。 ここまで120分走り続ける力を作っておきましょう。 |
| 8 11/9 | ひらつかサンライフアリーナ | ①09:30-13:00 ②14:00-17:00 | 150分走 | 同じレベルの参加者とグループを作って走ります。 同じペースで走り続けるトレーニングを行います。仲間と励まし合いながら走りましょう。 このトレーニングによりペースを再考しましょう。 ここまで150分走り続ける力を作っておきましょう。 |
| 9 11/23 | ひらつかサンライフアリーナ | ①10:00-12:00 ②16:30-18:30 | レース戦略とコンディショニング | コースの詳細を知る。レース当日に最高のコンディションを作るための方法を知り、レースまでの過ごし方を考える。 当日のウェアの選択や栄養補給などのアドバイスも行います。 |
| 10 1/10 | 茅ヶ崎コミュニティホール | 振り返り17:45-18:45 (希望者)親睦会18:45-20:45 | 振り返りと親睦会 | レースの結果を振り返り、次に向けた課題を明確にしましょう |

TEAM S.I.M. 湘南ビギナー

| 日程 | 場所 | 時間 | テーマ | 内容 |
|-------------------|----------------------|--|-----------------------------|--|
| 1 6/15 | ひらつかサンライフアリーナ | 16:30-18:30 | フルマラソンのメカニズム | 走る時、身体ではどんな事が起きているのか？フルマラソンを楽しむためには、どんな活動が必要なのか？初心者に多い間違いなどを解説し、レースまでに必要なことを明確にします。 |
| 2 6/29 | ひらつかサンライフアリーナ | 13:30-15:30 | 動画を利用したフォーム分析 | 100mほどの距離を走り、横からと正面からの動画を撮影。すぐに室内に移動してフォームを分析。改善すべき点を指摘します。他の参加者の動画とその分析を見ることで、気をつけるべき点を知ることができる。屋外と室内。ランニングができる準備を！ |
| 3 7/13 | ひらつかサンライフアリーナ | 10:00-12:00 | 心拍とペースを意識したランニングを学ぶ | ランニングウォッチを活用して、身体への負荷を客観的に知り、走るスピードへの意識を高めて行きます。 |
| 4 8/3 | ZUCC FUTSAL BASE 海老名 | 16:30-18:30 | ランニングフォームを改善する方法 | 第2回で指摘された修正点を変える方法を実技で行う。 真夏にやるべきトレーニングの確認 室内実技のみ。 |
| 5 9/28 | 大磯コネクト | ①09:30-11:30 ②10:00-12:00 ③10:30-12:30 ④11:00-13:00 ⑤13:15-15:15 ⑥13:45-15:45 ⑦14:15-16:15 ⑧14:45-16:45 | 動画を利用したフォーム分析（2） 60分ペース走 | フォームの改善のチェックを簡単に行い、その後、60分間のペース走。 ペースコントロールを適切に行い、トレーニング効率を上げられるペースを意識しながら行う。 |
| 6 10/4 | ひらつかサンライフアリーナ | ①09:30-12:00 ②13:00-15:30 ③16:30-19:00 | 90分走（変化走） | 同じレベルの参加者とグループを作って走ります。 あえて途中でペースを変えて身体への負担を感じ、ペースコントロールを学ぶ ここまで90分走って余裕があるくらいまでにしておきましょう |
| 7 10/25 | ひらつかサンライフアリーナ | ①09:30-12:30 ②13:30-16:30 | 120分走 | 同じレベルの参加者とグループを作って走ります。 同じペースで走り続けるトレーニングを行います。仲間と励まし合いながら走りましょう。 このトレーニングによりペースを再考しましょう。 ここまで120分走り続ける力を作っておきましょう。 |
| 8 11/9 | ひらつかサンライフアリーナ | ①09:30-13:00 ②14:00-17:00 | 150分走 | 同じレベルの参加者とグループを作って走ります。 同じペースで走り続けるトレーニングを行います。仲間と励まし合いながら走りましょう。 このトレーニングによりペースを再考しましょう。 ここまで150分走り続ける力を作っておきましょう。 |
| 9 11/23 | ひらつかサンライフアリーナ | 13:30-15:30 | レース戦略とコンディショニング | コースの詳細を知る。レース当日に最高のコンディションを作るための方法を知り、 レースまでの過ごし方を考える。 当日のウェアの選択や栄養補給などのアドバイスも行います。 |
| 10 1/10 | 茅ヶ崎コミュニティホール | 振り返り17:45-18:45 (希望者)親睦会18:45-20:45 | 振り返りと親睦会 | レースの結果を振り返り、次に向けた課題を明確にしましょう |

TEAM S.I.M. 東京

| | 日程 | 場所 | 時間 | テーマ | 内容 |
|----|-------|-------------------------------|--|--------------------------------------|---|
| 1 | 6/21 | TIME SHARING 竹橋 廣瀬第3ビル 3F | ①10:00-12:00 ②13:30-15:30 | 自分のトレーニングプランをしっかり作る！ | 強度（走るペース）、頻度、種類、時間を徹底的に考える。過去のレース結果、トレーニングの状況、目標を客観的に把握。体力のタイプや生活パターンなどから12月までの具体的な計画を立てる。自分で考える力を作る 室内の講義のみ |
| 2 | 6/28 | TIME SHARING 竹橋 廣瀬第3ビル 3F | ①10:00-12:00 ②13:30-15:30 | 動画を利用したフォーム分析 | 100mほどの距離を走り、横からと正面からの動画を撮影。すぐに室内に移動してフォームを分析。改善すべき点を指摘します。他の参加者の動画とその分析を見ることで、気をつけるべき点を知ることができます。 屋外と室内。ランニングができる準備を！ |
| 3 | 7/12 | TIME SHARING 竹橋 廣瀬第3ビル 3F | ①10:00-12:00 ②13:30-15:30 | 心拍とペース（強度）を意識したランニングを学ぶ・フォーミングドリルの紹介 | 1回目で考えたトレーニングペースと客観的な指標である心拍と合わせて確認する。基本となるペースを意識つつ、心拍により体調や環境（暑熱環境下）でのトレーニング調整ができるようになる。夏のトレーニング計画も考える。 講義とランニング実技。心拍計（ガーミン）を使用 |
| 4 | 8/2 | フットサルスタジオライズ豊洲 | ①10:00-12:00 ②13:30-15:30 | ランニングフォームを改善する方法 | 第2回で指摘された修正点を変える方法を実技で行う。真夏にやるべきトレーニングの確認 室内実技のみ。 |
| 5 | 9/27 | TIME SHARING 竹橋 廣瀬第2ビル B1F | ①10:00-12:00 ②13:30-15:30 | 動画を利用したフォーム分析（2） 60分ペース走 | フォームの改善のチェックを簡単に行い、その後、60分間のペース走。ペースコントロールを適切に行い、トレーニング効率を上げられるペースを意識しながら行う。 |
| 6 | 10/4 | ひらつかサンライフアリーナ | ①09:30-12:00 ②13:00-15:30 ③16:30-19:00 | 90分走（変化走） | 同じレベルの参加者とグループを作って走ります。 あえて途中でペースを変えて身体への負担を感じ、ペースコントロールを学ぶ ここまで90分走って余裕があるくらいまでにしておきましょう |
| 7 | 10/25 | ひらつかサンライフアリーナ | ①09:30-12:30 ②13:30-16:30 | 120分走 | 同じレベルの参加者とグループを作って走ります。 同じペースで走り続けるトレーニングを行います。仲間と励まし合いながら走りましょう。 このトレーニングによりペースを再考しましょう。ここまで120分走り続ける力を作っておきましょう。 |
| 8 | 11/9 | ひらつかサンライフアリーナ | ①09:30-13:00 ②14:00-17:00 | 150分走 | 同じレベルの参加者とグループを作って走ります。 同じペースで走り続けるトレーニングを行います。仲間と励まし合いながら走りましょう。 このトレーニングによりペースを再考しましょう。ここまで150分走り続ける力を作っておきましょう。 |
| 9 | 11/22 | ノアスタジオ 代々木スタジオ 6F | ①10:00-12:00 ②13:00-15:00 | レース戦略とコンディショニング | コースの詳細を知る。レース当日に最高のコンディションを作るための方法を知り、レースまでの過ごし方を考える。 当日のウェアの選択や栄養補給などのアドバイスも行います。 |
| 10 | 1/10 | 茅ヶ崎コミュニティホール | 振り返り17:45-18:45 (希望者)親睦会18:45-20:45 | 振り返りと親睦会 | レースの結果を振り返り、次に向けた課題を明確にしましょう |

オンライン講習

※みんなの希望などによりテーマ、内容を変更する場合があります。

【各回 19:30~20:00】

| | 日程 | テーマ | 内容 |
|----|--------------|---------------------------|---|
| 1 | 6/24 | マラソンを走るとは | 42.195kmができるだけ楽しく走るために必要なことをまとめましょう。 身体の中で起きている反応、筋肉や骨の動き、力学…必要な体力や技術をまず知ります |
| 2 | 6/30 | 実は心肺持久力よりも大切なものがある | 長距離走というと心肺持久力が必要と思われがちですが、実は同じくらい大切なことがあります。 |
| 3 | 7/15 | 暑い時期のトレーニングを考える | 最近の夏の猛暑は半端ない…。暑い時期のトレーニングを工夫してレベルアップしましょう |
| 4 | 7/24 | 「今は脂肪を使ってる？それとも糖質？」-1 | 細胞レベルで考えると走り方が変わる！脂肪燃焼と糖代謝、そして体重コントロール。 |
| 5 | 8/5 | 「実はテコの原理で動いてる」（理想のフォーム）-1 | あのコーチに言われる事ってこう言う事だったのか？真下に着地しろ！前傾しろ！の意味を理解します基本的な力学を学ぶ！ |
| 6 | 8/26 | 「実はリカバリーが大切」（栄養学） | 走って痩せる？リカバリーの効率を高める栄養の基礎を知ってコントロールする！ |
| 7 | 9/9 | 「今は脂肪を使ってる？それとも糖質？」-2 | 細胞レベルで起きている事を考えて走ると効率が変わる！ |
| 8 | 9/25 | 「実はテコの原理で動いてる」（理想のフォーム）-2 | [フォアフットor踵着地?]もうこの質問に飽きましたが、明確にお答えします。 |
| 9 | 10/7 | 「ランナーの9割はケガをする！」 | ケガする理由を知って、その予防方法を知って、自分をコントロール |
| 10 | 10/23 | 「頑張るだけがトレーニングではない」 | トップアスリートの研究でも疲労回復の分野が熱い！ |
| 11 | 11/11 | 「いつまでトレーニングする？」 | 最終調整についてお伝えします。心のコントロールが一番難しいかも |
| 12 | 11/25 | 「レースはこうやって走れ！」 | 気温、湿度、コースの高低差、どこでどんなペースで走る！レース中にそれを維持したり、変更したりすることで、納得のいくレースができる！ |